



CAMP D'ÉTÉ

DU 16 AU 21 AOUT 2021



Renseignements et réservations:

Gravelines US Aviron :
www.gravelinesusaviron.com
entraîneursgravelines@gmail.com



Gravelines
c'est Sport!



Stage de perfectionnement pour les 13 à 18 ans
Tarif: 410 Euros pension complète
170 Euros sans hébergement (2repas/jours)

	7:30	8:30	12:15	14:00	16:00	17:00	19:30	20:30	
Lundi						Arrivé des internes	Repas au club	Visite Gravelines	
Mardi	Petit déjeuner	aviron	Déjeuner au club	aviron	gouter	Kayack polo	Pizza Bowling		
Mercredi	Petit déjeuner	aviron	Déjeuner au club	Animation tir à l'arc, accrobranche Barbecue					
Jeudi	Petit déjeuner	aviron	Déjeuner au club	Aviron	gouter	Kolanta	Diner Paarc	DisqueGolf	
Vendredi	Petit déjeuner	aviron	Déjeuner au club	aviron	gouter	Aqua paarc	Pique-Nique	Jeux	
Samedi	Petit déjeuner	aviron	Déjeuner au club	Échange sur le stage: vidéo,	Fin de stage 15:00				

OBJECTIF

Ce stage de perfectionnement en aviron a pour objectif **d'apporter une amélioration technique** aux rameurs et rameuses, qui y participent dans **un esprit d'échange et de convivialité**.

En parallèle, le stage intègre également le fait que les jeunes sont à la fois en reprise d'entraînement physique et en vacances! Nous veillons donc tout particulièrement à la prise en compte de ces 2 aspects en proposant **des intensités adaptées et des activités complémentaires plus « fun »** telles que le tir à l'arc, le paddle ou le bowling....

L'établissement d'un **bilan personnalisé détaillé**, en fin de stage, permettra d'apprécier **l'évolution des qualités physique et techniques** du stagiaire.



ENCADREMENT

Fort de son expérience au **plus haut niveau français depuis plus de trente ans**, Gravelines US Aviron a souhaité que l'encadrement associé à ce stage soit à **la hauteur du stade nautique Olympique** sur lequel évolueront les jeunes rameurs.

En effet, 2 entraîneurs diplômés d'Etat expérimentés dans l'encadrement et médaillés à plusieurs reprises sur la scène internationale seront présents pour le suivi des entraînements.

◆ **DOMINIQUE LECOINTE :**

BEES : 4 participations aux jeux Olympiques, médaillé de bronze au chpt du monde Elite, titré 9 fois aux chpts de France Btx court.

◆ **FREDERIC NION :**

DEJEPS : finaliste mondial Elite, titré 5 fois aux chpts de France



HEBERGEMENT

Brit Hôtel le Polder accueillera les jeunes dans un cadre chaleureux et convivial. Les repas seront pris au

Paarc .